

OSTEOPORÓZA

OSTEOPORÓZA je chronické onemocnění, které se projevuje postupným řídnutím kostní tkáně a poruchami její struktury. Kostí se kvůli tomu ztenčují, jsou křehčí a také náchylnější ke zlomeninám. Nemoc může zpočátku působit velice nenápadně, později se však často dostaví **silné bolesti zad**, dojde ke **ztrátě tělesné výšky**, **snížené pohyblivosti páteře** či **vytvoření hrbu**.



1



NORMÁLNÍ
HUSTOTA KOSTNÍ
HMOTY

2



SNÍŽENÁ HUSTOTA
KOSTNÍ HMOTY
(OSTEOPENIE)

3



OSTEOPORÓZA

4



TĚŽKÁ
OSTEOPORÓZA

OSTEOPORÓZA V ČR:

Počet pacientů
s osteoporózou
je až **750 000**.

Každá **3. žena**
a každý **5. muž**
ve věku nad 50 let
trpí osteoporózou.



Více než **91 000**
zlomenin ročně
v důsledku
osteoporózy.

Kritickou **zlomeninu krčku**
stehenní kosti utrpí až
17 000 lidí ročně
a kvůli ní denně
zemře až **10 Čechů**.

ID 618974/12/2023

Zentiva, K.s., U Kabelovny 130, 102 37 Praha 10 – Česká republika, tel.: +420 267 241 111
E-mail: zentiva.cz@zentiva.com, www.zentiva.cz
© 2023, TT media health, s.r.o.

ZENTIVA

TT MEDIA



Hlavním cílem léčby je snížení rizika zlomenin, obnova či zachování stávající kostní hmoty a zlepšení kvality života pacienta.

U žen po menopauze lze použít **hormonální léčbu**, upravující nedostatek pohlavního hormonu estrogenu (pouze na předpis gynekologa). Dále může lékař předepsat léky, které **brání odbourávání kosti** nebo **zvyšují novotvorbu kosti**. Pacienti mají užívat vápník (kalcium) a vitamin D. Vápník je nezbytný pro novotvorbu kostní tkáně, vitamin D pro vstřebávání vápníku ze střeva. Nedílnou součástí léčby i prevence je **pohyb**.

PREVENCE

- ✓ PESTRÁ STRAVA BOHATÁ NA OVOCE, ZELENINU, OBILOVINY A BÍLKOVINY
- ✓ KAŽDODENNÍ POBYT NA SLUNCI (KRÁTKÉ ČASOVÉ ÚSEKY) S ODHALENOU POKOŽKOU OBLIČEJE, RUKOU, NOHOU, ZDROJEM VITAMINU D JSOU TUČNÉ RYBY (LOSOS, TUŇÁK, SARDINKY) ČI VEJCE; DOPLŇOVÁNÍ VITAMINU D V POTRAVINOVÝCH DOPLŇCÍCH (V ZIMĚ)
- ✓ DOSTATEČNÝ PŘÍJEM VÁPŇÍKU (MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, BROKOLICE, ZELÍ, SÓJA, OŘÍŠKY, CELOZRNNÉ OBILOVINY, SARDINKY S KOSTMI)
- ✓ PRAVIDELNÁ FYZICKÁ AKTIVITA, ZEJMÉNA POSILOVÁNÍ

- ✗ ZVÝŠENÁ KONZUMACE KOFEINU (MÍRNĚ ZVYŠUJE ZTRÁTY VÁPŇÍKU MOČÍ)
- ✗ NADMĚRNÁ KONZUMACE ALKOHOLU (SNÍŽUJE SCHOPNOST VSTŘEBÁVAT VÁPŇÍK)
- ✗ KOUŘENÍ

Jak mohu přispět k léčbě?

- UŽÍVEJTE PRAVIDELNĚ LÉKY PŘEDEPSANÉ LÉKAŘEM A CHOĎTE NA KONTROLY.
- VĚNUJTE SE PRAVIDELNĚ POHYBOVÉ AKTIVITĚ. PŘÍNOSEM JE AEROBNÍ ZÁTĚŽ A POSILOVÁNÍ. PORADTE SE S LÉKAŘEM, JAKÁ ZÁTĚŽ JE PRO VÁS VHODNÁ.
- PRO STRAVU PLATÍ STEJNÁ DOPORUČENÍ JAKO V PREVENCI OSTEOPORÓZY (PESTRÁ STRAVA, OMEZENÝ PŘÍJEM ALKOHOLU A KOFEINU).
- KLAĎTE DŮRAZ NA PŘÍJEM VITAMINU D A VÁPŇÍKU.
- NEKUŘTE.
- NECHTE SI VYŠETŘIT ZRAK A SLUCH, PEČUJTE O SVÁ CHODIDLA, NOSTE PEVNOU OBUV (SNÍŽENÍ RIZIKA PÁDŮ).
- VYBUDUJTE SI BEZPEČNÉ DOMÁČÍ PROSTŘEDÍ (PROTISKLUZOVÉ POVRCHY V KOUPELNĚ, MADLA VE VANĚ, ZÁBRADLÍ NA SCHODECH), VĚTŠINA ZLOMENIN SE STANE DOMA.

PŘIPRAVILI JSME PRO VÁS JEDNODUCHOU SESTAVU CVIČENÍ, KTERÁ JE DOSTUPNÁ ZDARMA NA WWW.CVICENISFYZIOTERAPEUTEM.CZ NEBO ZDE:

